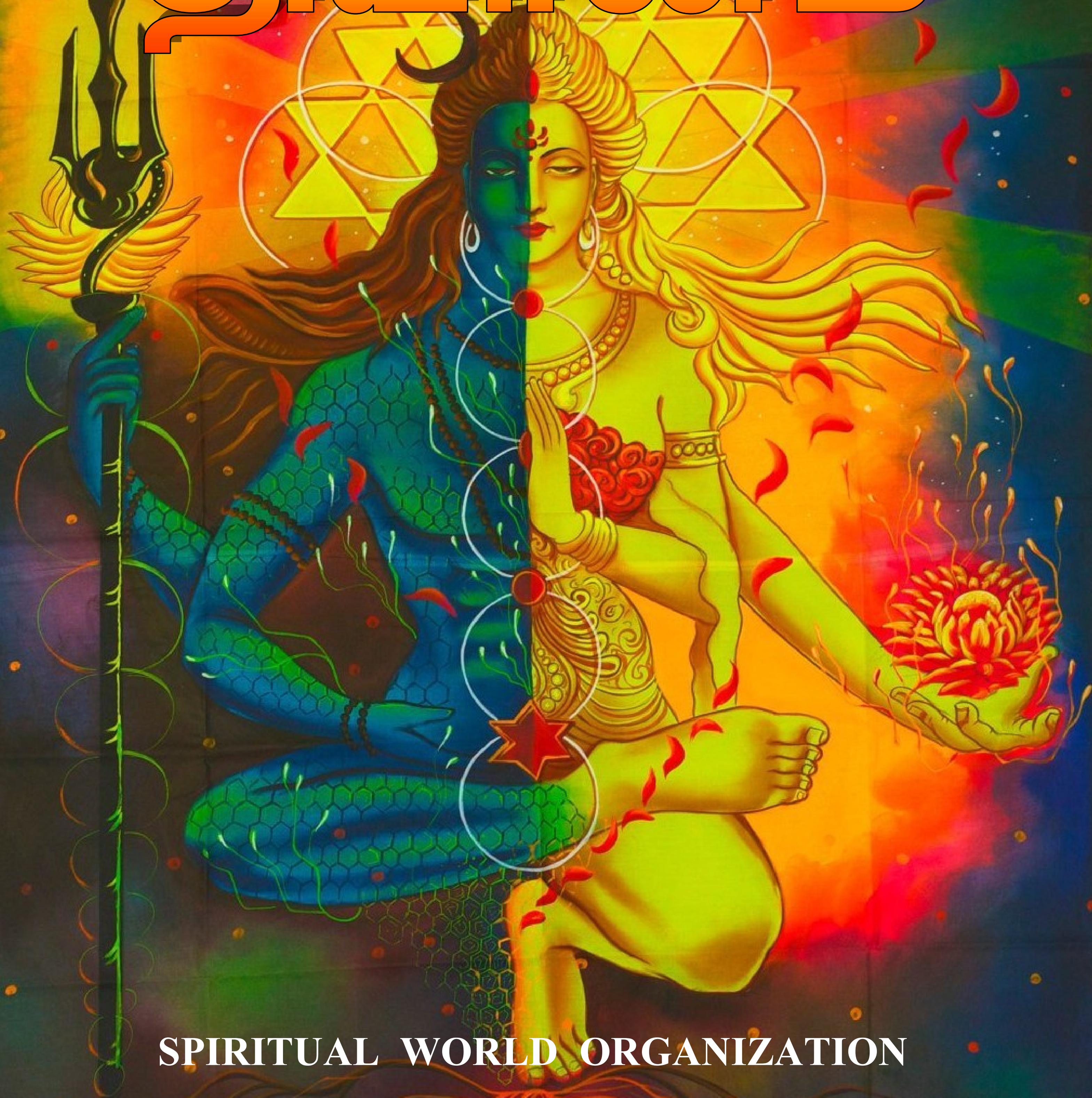
தியாணம்



SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION

தியானம் பற்றிய ஓர் பார்வை

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் மன அமைதி என்பது அவசியம் தேவை .இல்லையென்றால் மன அமைதி இல்லையென்றால் ஒரு வெறுப்புடனும், மன வியாதியுடனும், திருப்தி இல்லாமலும், ஏமாற்றத்துடனும், கவலைகளுடனும் வாழ வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படும்.

ஒருவர் பயத்துடனும், பொறாமையுடனும், கவலைகளில் இருந்து விடுபட முடியாமல் வாழ்வதற்கும் இந்த மனமே முக்கிய காரணமாகிறது. இவைகள் அனைத்தும் வாழ்க்கையிலும், தொழிலும், வேலை செய்யும் இடத்திலும் பின் கோபமாகவும், தவறான முடிவு எடுப்பதற்கு காரணமாகவும் ஆகின்றது.
உறுதியான மனம், நிலையான மனம் இல்லையென்றால் இதுபோன்ற மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் உருவாக ஏதுவாகிறது.
சரி. மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட வேறு வழி இல்லையா?

ஏன் இல்லை. நிச்சயமாக இருக்கிறது.

தியானம்
இலவச பயிற்சி புத்தகம்

தியானம் ஒன்றுதான் மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட ஒரே வழி. தியானம் ஒன்றுதான் பக்க விளைவுகள் இல்லாத இயற்கையாக மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து வெளியே வர ஒரே வழி.

தியானம் தொடர்ந்து செய்யும்போது மனது ஆனது சரியான வழியில் செல்லும். சரியாக முடிவு எடுக்க சொல்லும். மனது சரியான வழியில் சென்று கொண்டு இருக்கும்போது நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் தியானம் வழி வகுக்கிறது.

மனமானது இயற்கையிலேயே கலப்படம் இல்லாதது. ஆனால் வாழ்க்கையில் நாம் சந்திக்கும் நிகழ்வுகள் எல்லாம் பயம், பொறாமை போன்றவை எல்லாம் கவலைகளாகவும் கோபமாகவும் மாறி தவறான முடிவுகள் எடுப்பதற்கு வழி வகுக்கின்றது.

மன குழப்பங்கள்தான் ஒரு மனிதரை வாழ்க்கையில் கஷ்டப்பட வைக்கிறது.

தியானம் செய்யும்போது மன குழப்பங்கள் அகன்று மனதினை சரியாக சிந்தனை செய்ய வைக்கின்றது.

SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359

தியானம்
இலவச பயிற்சி புத்தகம்

மனதினை சரியாக சிந்திக்க வைப்பதற்கு கடுமையான உடலை வருத்தி உடற் பயிற்சிகள் எதுவும் செய்ய வேண்டாம். தியானம் என்பது ஒரு சதவீதம் கூட உடலை வருத்தாமல் எந்த வலியும் இல்லாமல் செய்யப்படும் மன பயிற்சி ஆகும்.

ஒரு நாளில் சில மணித்துளிகள் செய்யும் தியானம் மூலம் மனதினை குணப்படுத்தி உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பல நன்மைகள் பெறலாம்.

தியானம் செய்து வரும்போது மனம் சார்ந்த வியாதிகளில் இருந்தும், வியாதிகளில் இருந்தும் குணம் ஆகலாம் என்று விஞ்ஞான பூர்வ ஆராய்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

தியானம் என்பது ஜாதி, மதம், இனத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. யார் வேண்டுமானாலும் தியானம் செய்யலாம். ஒருவர் மாணவராக இருக்கலாம், குடும்ப தலைவியாக இருக்கலாம், அலுவலகம் செய்வோர், வியாபாரிகள், தொழில் புரிவோர், இளைஞர்கள், முதியவர்கள் யார் வேண்டுமானாலும் தியானம் செய்யலாம்.

SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359

தியானம் செய்யும் போது மனதினுடைய இயக்கம் குறையபடுகிறது. அதனால் மனதிற்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. மனது ஓய்வு அடையும்போது உடலுக்கும் நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. மனதுக்கும் உடலுக்கும் போதுமான ஓய்வு கிடைக்கும்போது குடும்ப சூழ்நிலைகளாலும், வேலை அல்லது தொழில் செய்யும் இடத்தில உருவாகும் பயம், பொறாமை, கவலைகள், **tension** போன்றவை கலையபடுகிறது அல்லது இயற்கையாகவே விலகுகிறது.

20 நிமிடங்கள் செய்யப்படும் தியானத்தினால் கிடைக்கும் ஓய்வு **6** மணி நேரம் தூங்கும்போது கிடைக்கும் ஓய்வை விட அதிகமானது.

தியானம் செய்யும்போது உடலில் உள்ள **blood** பிரஷர் அளவு சரியான அளவில் நிலை நிறுத்தபடுகிறது. **High Blood Pressure** அல்லது **Low Blood Pressure** என்ற பேச்சுக்கே இடம் இல்லை. தியானம் செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் சிலரை வைத்து ஆராய்ச்சி செய்து இந்த உண்மை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது போன்று பல உடல் ரீதியாக கிடைக்கும் நன்மைகள் தியானம் செய்வதினால் கிடைக்கின்றன என்று விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டு உள்ளன.

தியானம் மூலம் மன ரீதியாக அமைதி கிடைக்கும்போது வாழ்க்கை, தொழில், வேலையில் குறிக்கோள்களை இலகுவாக அடைய ஏதுவாகிறது.

மனரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சரி செய்ய தியானம் சிறந்த பக்க விளைவில்லாத மருந்தாக செயல் படுகிறது.

எனவே தியானம் செய்யும்போது உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பல வித பலன்களை பெறலாம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

தியானம்
இலவச பயிற்சி புத்தகம்

ஆசிரியர் உரை

அன்பானவர்களே ,

என்னுடைய இருபது வருட அனுபவத்தின் அடிப்படையில் இந்த தியான பயிற்சி இருக்கும். நிச்சயம் பலன் பெறுவீர்கள்.

என்னுடைய பயிற்சியின் முக்கிய அம்சமே உங்களுடைய எந்த வேலையுமே பாதிக்காமல் இருக்கும் இடத்திலிருந்து ஒரு நல்ல பயிற்சியை கற்று கொள்வதுதான்.

இந்த தியான பயிற்சியை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும் போது உங்களுக்கு நாளடைவில் கிடைக்க போகும் பலன்கள் பல.நான் கடந்த இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக இந்த தியான பயிற்சியை செய்து கொண்டும் இருக்கிறேன், பயிற்சி அளித்து கொண்டு இருக்கிறேன். தியானத்தின் பலனை தொடர்ந்து செய்யும்போதுதான் அனுபவிக்க முடியும்.

SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359

தியான பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யும்போது உங்களுடைய மனதின் சக்தி அதிகமாகும். ஆங்கிலத்தில் சொன்னோம் என்றால் "Will power" அதிகமாகும்.

தியான பயிற்சியை செய்யும்போது எண்ண அலைகள் ஒழுங்கு படுத்தபடுவதால் கெட்ட பழக்க வழக்கங்களில் ஈடுபடாமல் நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் ஈடுபடுவதற்கு உண்டான சிந்தனைகள் மேலோங்கும்.

ஞாபக சக்தி பெருகும்.

விரோத மனப்பான்மை குறையும்.

தன்னம்பிக்கை வளரும். எதையும் நம்மால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை மனதினில் பிறக்கும்.

தியான பயிற்சி செய்யும்போது மனதிற்கு உண்டான செயல்கள் குறைக்கபடுவதால் உடல் ரீதியான மன ரீதியான வியாதிகளுக்கு நாளடைவில் தீர்வு கிடைக்கும்.

தியானம் செய்யும் போது தூக்கம் இல்லாமல் அவதி படுபவர்கள் நாளடைவில் அந்த பிரச்சனையிலிருந்து விடு படுகின்றனர். உடலுக்கு தூக்கம் மூலமாக தகுந்த ஓய்வு கிடைக்கும்போது எண்ண அலைகள் சீர்படுத்த பட்டு சரியாக **positive** ஆக சிந்தனை செய்ய மனது தூண்ட படுகிறது. மனது சரியாக சிந்தனை செய்யும்போது நீங்கள் பார்க்கும் வேளையில் தொழிலில் முழுமையாக கவனம் செலுத்த ஏதுவாகிறது.

தியான பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யும்போது மூளை அலைகள் ஒழுங்கு படுத்த படுவதால் உங்கள் தொழிலிலும், வாழ்க்கையிலும், உத்தியோகத்திலும் சரியான முடிவை எடுத்து வெற்றியடைய முடியும்.

தியான பயிற்சியை செய்யும்போது உங்கள் உடம்பிற்கு 6 மணி நேர ஓய்வில் கிடைக்கும் சக்தி உங்கள் உடம்புக்கு சில நிமிட தியான பயிற்சியில் கிடைக்கிறது என ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த தியான பயிற்சி செய்வதற்கு ஜாதி, மதம், வயது, என்ற பேதம் எதுவுமில்லை. எந்த மதத்தினரும், எந்த ஜாதியினரும், எந்த வயதினரும் இந்த அற்புத கலையை செய்யலாம். முறையாக ஒரு குருவிடம் கற்று கொண்டால் பலன் அதிகம்.

பெண்கள் இந்த தியான பயிற்சியை செய்யும்போது வீட்டில் அலுவலகத்தில் வேலைகளினால் ஏற்படும் **tension,** களைப்பு போன்றவற்றிலிருந்து விடுதலையாகி சுறு சுறுப்புடன் தங்களது பொறுப்பை செய்வார்கள்.

மாணவர்கள் இந்த பயிற்சியை செய்யும்போது எண்ண அலைகள் ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டு, நல்ல சிந்தனைகள், நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல பழக்க வழக்கங்களில் ஈடுபட்டு நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்க கரணம் ஆகிறார்கள். மது, சிகரட் போன்ற போதை பழக்கங்கலுக்கு அடிமையாக மாட்டார்கள்.

வியாபாரிகள் இந்த தியான பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யும்போது வியாபாரத்திற்கு உண்டான முடிவுகளை சரியாக எடுத்து லாபம் அதிகம் பெறுவர். மேலும் உடல் ரீதியாகவும் பலனை பெறுவார்கள். வேலைக்காரர்களிடம் சுமுக உறவு நிலைத்து நிற்கும்.

அதிகாரிகள், தொழிற்சாலை உரிமையாளர்கள் இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பலன்கள் பல பெற்று தங்களுக்கு கீழ் பணியாற்றுபவர்களிடம் ஒரு சுமுகமான நிலையினை கொண்டு இருப்பார்கள்.

தியான பயிற்சி முதல் பாடம்

தியான பயிற்சியில் உங்களுக்கு சில மந்திர வார்த்தைகள் உங்களுக்காக தேர்ந்தெடுத்து தரப்படும். இந்த மந்திர வார்த்தைகள் மூலம் தான் தியானம் என்னும் அற்புத கலையை கற்று கொள்ள போகறீர்கள். இந்த மந்திர வார்த்தைகள் உங்களுக்கு என்று பிரத்யேகமாக தேர்ந்தெடுக்க பட்டுள்ளது.

மந்திரங்கள் உங்களுடைய பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம், பிறந்த நேரம், பிறந்த ஊர் இவற்றின் அடிப்படையிலும், உங்களுடைய உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு தேர்ந்தெடுக்க படுகிறது. எனவே ஒருவருக்கு சொல்லப்படும் மந்திரம் இன்னொருவருக்கு பொருந்தாது. உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட மந்திரத்தை நீங்கள் மட்டும்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். வேருஒருவர் உபயோகபடுத்தினால் எதிர்மறை விளைவுகள் உண்டாகும்.

தியான பயிற்சி செய்வதற்காக உங்களுக்கு சொல்லப்படும் " மந்திர வார்த்தைகள்" உங்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ரகசியமாக இருக்க வேண்டும். இதை உங்கள் நண்பரிடமோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் (உங்கள் மனைவி, பிள்ளைகளிடம் கூட) அல்லது உங்கள் உறவினர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு தெரிய படுத்த கூடாது.

இது ஒரு குருவிற்கும்(எனக்கும்) ஒரு சிஷ்யனுக்கும் (உங்களுக்கும்) உள்ள ரகசியம் போன்றது. மற்றவர்களுக்கு தெரிந்தால் அது குரு துரோகம் என்ற அடிப்படையில் தியானத்தினால் உங்களுக்கு கிடைக்க போகும் பலன் எதையும் கிடைக்க செய்யாமல் செய்து விடும்.

இப்போது முதல் வார பயிற்சியினை தொடங்குவோம்.

தியானம் செய்வதற்குரிய இடத்தை உங்கள் இல்லத்திலோ அல்லது உங்களுக்கு சௌகரிய பட்ட இடத்திலோ தேர்ந்தெடுத்து கொள்ளுங்கள். அமைதியான இடம் அல்லது அறையாக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. உங்கள் இல்லத்திற்கு அருகில் உள்ள பிரசித்து பெற்ற ஆலயமாக இருந்தால் இன்னும் நல்லது. ஆலயத்தில் உட்கார்ந்து தியான பயிற்சி செய்யும்போது அபரிதமான பலன்களை பெறலாம்.

தேர்ந்தெடுக்க பட்ட இடத்தில உள்ள வெளி காற்று வீட்டிற்குள் வரும் விதத்தில் ஜன்னல்கள் அல்லது கதவுகளை திறந்து வைத்து கொள்ளலாம். வெளிக்காற்று நல்ல சுத்தமான காற்று உள்ள இடத்தில தியானம் செய்யும்போது நல்ல பலன்கள் அதிகம் கிடைக்கும்.

தியானம் செய்யும்போது வெறும் தரையில் உட்கார்ந்து செய்யகூடாது. ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது அமர்ந்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்களது உடம்பு பாகங்கள் அதாவது கைகள், கால்கள், தரையில் படக்கூடாது அல்லது தொடக்கூடாது.

தியானம் செய்யும் இடத்தில மனதிற்கு அமைதியை தரும் படங்களை மாட்டி வைக்கலாம். நடிகர் நடிகைகளின் படங்கள் பால் உணர்ச்சியினை தூண்டும் படங்கள் போன்றவற்றை மாட்டி வைக்க கூடாது.

காலையில் தியான பயிற்சியை செய்யும்போது உங்களுடைய காலை கடன்களை முடித்துவிட்டு, குளித்துவிட்டு செய்யவேண்டும்.

தண்ணீர், காபி, தேநீர் போன்ற திரவ நிலை பானங்கள் எதுவும் சாப்பிட்டு இருந்தால் 30 நிமிடம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய தொடங்க வேண்டும்.

உணவு, சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு இருந்தால் இரண்டு மணி நேரம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

தியானம்
இலவச பயிற்சி புத்தகம்

சுருக்கமாக சொன்னால் வெறும் வயிற்றில் தியானம் செய்தால் பலன் மிகவும் அதிகம்.
படத்தில் உள்ளது போன்று அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

தியானம் செய்யும்போது வெறும் தரையில் உட்கார்ந்து செய்யகூடாது. ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது அமர்ந்துதான் தியான பயிற் செய்ய வேண்டும். உங்களது உடம்பு பாகங்கள் அதாவது கைகள், கால்கள், தரையில் படக்கூடாது அல்லது தொடக்கூடாது.வெறும் தரையில் அமர்ந்து எக்காரணத்தையும் முன்னிட்டு தியானம் செய்ய கூடாது.

இந்த படத்தில் உள்ளவாறு கால்களை மடக்கி கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப காலங்களில் இது போன்று கால்களை மடித்து தியானம் செய்வதற்கு சிரமமாக இருந்தால் சாதரணமாக கால்களை சம்மணம் போட்டு தியான பயிற்சி செய்யலாம். பிறகு சிறிது பயிற்சி எடுத்து கொண்டபின்பு படத்தில் உள்ளவாறு கால்களை மடக்கி தியானம் செய்யலாம்.
தியான பயிற்சி செய்யும்போது முதுகு நல்ல நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். தலை .படத்தில் உள்ளவாறு நேராக நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். தலையை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்து தியானம் செய்யும்போது உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்க குறைந்த அளவு **oxygen** மட்டும் உடலுக்கு போதுமானது.

SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359

அதுபோன்று நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும்போது முதுகு தண்டுகள் நேரான நிலையில் இருந்து மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் சீராக செல்லும்.

மெதுவாக கண்களை மூடவேண்டும்.

மனதை சில நிமிடங்கள் அமைதிபடுதவேண்டும். அதாவது சிந்தனைகள் எதுவும் இல்லாமல் சில நிமிடங்கள் மனது அமைதியாக இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் மனதை அமைதிபடுத்துவது சற்று சிரமமாக் இருக்கும். தியான பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யும்போது அது இலகுவாகி விடும். மனதை சிறிது நேரம்(உத்தேசமாக இரண்டு நிமிடங்கள்) அமைதி படுத்திய பின்பு

இந்த வாரம் உங்களுக்கு சொல்லப்படும் மந்திரம் "ஆச்சார்யா"
இந்த மந்திரத்தை மனதுக்குள் இருமுறை உதடுகள் அசையாமல் சொல்ல வேண்டும்.

முதல் முறை ஒரு தடவை "மந்திரத்தினை" மனதிற்குள்ளாக சொல்லிவிட்டு பிறகு சிறிது இடைவெளி விட்டு மீண்டும் ஒரு முறை "மந்திரத்தை" மனதிற்குள்ளாகவே சொல்லவேண்டும்.

உதடுகள் அசைய கூடாது. இரண்டு முறை "மந்திரத்தை" சொன்னால் அது முதல் சுற்று.

மறுபடியும் அடுத்த சுற்றில் மீண்டும் அதே "மந்திரத்தினை" இரண்டு முறை சொல்ல வேண்டும்.

முதல் சுற்று மந்திரங்களை சொல்லிவிட்டு அடுத்த சுற்று ஆரம்பிக்கும்போது சிறிது இடை வெளி இருக்க வேண்டும். இதுபோன்று ஒவ்வொரு சுற்றிலும் மந்திரத்தை இரண்டு இரண்டு தடவைகளாக சொல்லிக்கொண்டு வரவேண்டும். இப்படியே உத்தேசமாக 20 நிமிடங்கள் சொல்லி கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

மந்திரங்களை ஒவ்வொரு முறையும் உதடு அசையாமல் மனதிற்குள்ளாக(மிகவும் முக்கியம்) சொல்லும்போது உங்கள் மனதிலிருந்து பல வித எண்ணங்கள் பொங்கி வெளியில் வரும். அவற்றில் பல நல்ல எண்ணங்கள், தீய எண்ணங்கள், கெட்ட எண்ணங்கள், நடந்தவை, பார்த்தவை, கேட்டவை போன்ற பல எண்ணங்கள் வெளி வரும். அவற்றை எதையும் நீங்கள் மனதிற்குள் திரும்பவும் அடக்க கூடாது. இதுதான் என்னுடைய தியான பயிற்சியின் சிறப்பு. எண்ணங்களை அடக்க கூடாது. அவை போகின்ற வாக்கில் போக விட்டு விட வேண்டும்.

ஏனென்றால் அவைகள் எல்லாம் மனதில் தங்கியிருக்கும் குப்பைகள். அவைகள் வெளியில் செல்லும்போது உங்கள் மனது பரிசுதமாகிறது,. இலகுவாகிறது. மன அழுத்தம், மன இறுக்கம், கவலைகள் போன்றவை உங்கள் மனதை விட்டு நீங்குகிறது.

தேவை இல்லாத சிந்தனைகள் எண்ணங்கள் மனதை விட்டு வெளியில் செல்லும்போது உங்களுடைய சிந்தனை சக்தி வலுவடைகிறது. சிந்தனை சக்தி வலுவடையும்போது சரியாக சிந்தனை செய்ய முடியும்.

சரியாக சிந்திக்கும்போது வெற்றிகள் கிடைப்பது சுலபமாகிறது. எனவே தியானம் செய்து கொண்டு இருக்கும்போது மனதிலிருந்து வெளிவரும் சிந்தனைகளை அவை போகின்ற வாறு போக விட்டு விட வேண்டும். இது எப்படி என்றால் உணவு அருந்துவதற்காக ஒரு அழுக்கு தட்டை சுத்தம் செய்வது போன்று. மனது சுத்தமாக இருந்தால்தான் எண்ணங்கள் சுத்தமாக இருக்கும். நல்லது நடக்கும். வெற்றி கிடைக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். நல்லவற்றை பற்றி நினைக்க முடியும்.

எனவே எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு உங்கள் மனது தியானத்தின் மூலம் சுத்தபடுத்த படுகிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு உங்கள் எண்ணங்கள் சுத்தபடுத்த படுகின்றன. எண்ணங்கள் சுத்த படுத்த படும் போது சிந்தனைகள் சுத்த படுத்த படுகின்றன. சிந்தனைகள் சுத்தபடுத்த படும்போது வெற்றிகள் குவிகின்றன. உடல் நலம் பெறுகின்றன.

ஒரு முறை தியான பயிற்சி என்பது குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் செய்தால் மிகவும் நல்லது. ஆரம்ப கால கட்டங்களில் 20 நிமிடத்திற்கு சரியாக செய்ய முடியாது. அதற்காக வருத்தப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

சரி இருபது நிமிடம் சரியாக தியானம் செய்கின்றோம் என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்வது. தியானம் ஆரம்பிக்கும்போது எத்தனை மணிக்கு தொடங்குகிறீர்கள் என்று கடிகாரத்தை பார்த்து மணி தெரிந்து கொண்டு தியானத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

உத்தேசமாக 20 நிமிடங்கள் தியானம் செய்து முடித்து இருப்பீர்கள் என்று நினைத்தால் கண்ணை மெதுவாக திறந்து தியானத்தை முடிக்கலாம். 20 நிமிடத்திற்கு முன்பாக தியானத்தை முடித்து விட்டால் அதற்காக வருத்த பட

வேண்டியதில்லை. போக போக அது சரியாகி விடும். ஆனால் கெடிகாரத்தை நினைத்துகொண்டே இருக்ககூடாது. அலாரம் வைத்து கொண்டு தியானம் செய்யகூடாது. இருபது நிமிடம் கழித்து "மந்திரம்" சொல்லுவதை நிறுத்தி கொள்ளவேண்டும்.

மனதை சில நிமிடங்கள் எந்த வித சிந்தனையும் இல்லாது அமைதியாக இருக்க செய்ய வேண்டும்.

அதன் பின்பு கண்களை மெதுவாக திறந்து திறந்து மூட வேண்டும். ஏனென்றால் இருபது நிமிடங்கள் உங்களின் உடல் அவயங்கள் எல்லாம் அமைதியாக ஆர்ப்பாட்டம் இன்றி இருந்திருக்கும். திடிரென்று கண்ணை திறந்தோம் என்றால் ஒரு அதிர்ச்சி உண்டாகும். அதனால் மெதுவாக கண்ணை திறந்து திறந்து மூடி சிறிது நேரம் கழித்து சகஜ நிலமைக்கு திரும்பி வரலாம்.

தியான பயிற்சியை காலை, மாலை ஆகிய இரு வேளைகளில் செய்யலாம். நேரம் கிடைக்கும்போது எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

தண்ணீர், காபி, தேநீர் போன்ற திரவ நிலை பானங்கள் எதுவும் சாப்பிட்டு இருந்தால் 30 நிமிடம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய தொடங்க வேண்டும்.

உணவு, சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு இருந்தால் இரண்டு மணி நேரம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

தியான பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேலை செய்தால் நல்லது. மூன்று வேலை செய்வதற்கு வாய்ப்பில்லை என்றால் கட்டாயம் ஒரு வேலை அதாவது காலை நேரத்தில் செய்தால் மிகவும் நல்லது.

தியானம் செய்யும்போது சுற்று புற சூழ்நிலைகளினால் ஏற்படும் சத்தங்களை நீங்கள் பொருட்படுத்த வேண்டாம். தியான மந்திரங்களை மட்டும் நீங்கள் சொல்லிவந்தால் போதும். தியான பயிற்சியை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும்போது பிற்காலத்தில் அவைகள் எல்லாம் ஒரு தொந்தரவாக தெரியாது அல்லது சத்தமே உங்களுக்கு தெரியாது.

எனவே இந்த அற்புத கலையினை நான் சொல்லி கொடுக்கும் விதத்தில் தினமும் பயிற்சி செய்து நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், மன அமைதி பெற்று வாழ்வில் வெற்றிகளை பெற வாழ்த்துக்கள்.

தியானம்
இலவச பயிற்சி புத்தகம்

மீண்டும் ஒருமுறை தியான பயிற்சிக்கான வழிமுறைகளை சுருக்கமாக விளக்கியுள்ளேன்.

1,தியானம் செய்வதற்குண்டான இடத்தில தரையில் விரிப்பின் மேலே உள்ள படத்தின் மீது காட்டியது போல அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

2,கண்களை மூடி கொள்ள வேண்டும்.

3,உத்தேசமாக இரண்டு நிமிடம் மனதை அமைதிபடுதிகொள்ள வேண்டும்.

4,சொல்லி கொடுத்த மந்திரத்தை இரண்டு இரண்டு தடவைகள் சொல்ல வேண்டும்.

5,மனதில் எழும் எண்ணங்களை அடக்க கூடாது. அவைகளை போக விட்டு விட வேண்டும்.

6,உத்தேசமாக 20 நிமிடங்கள் ஆனா பின்பு மந்திரம் சொல்வதை நிறுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359

7, மனதை இரண்டு நிமிடம் அமைதி படுத்தி கொள்ளவேண்டும்.

8, கண்களை மெதுவாக திறக்க வேண்டும். டக்கென்று கண்களை திறக்க கூடாது.

தியான பயிற்சி இரண்டாம் பாடம்

சென்ற முதலாவது பயிற்சியில் உங்களுக்கு சொல்லி தரப்பட்ட மந்திரத்தை நான் சொல்லி கொடுத்த விதத்தில் செய்து வருவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஆம். இந்த மந்திரங்கள் என்னும் சாவிதான் உங்கள் மனதிற்குள் ஊடுருவி சென்று அங்கு இருக்கும் தேவை இல்லாத மனதில் பதிந்த நிகழ்சிகளை வெளி கொணர செய்கின்றது. தேவை இல்லாத அனாவசியமான குப்பைகள் மனதை விட்டு அகலும்போது உங்கள் மனது தூய்மை அடைகின்றது. எண்ணங்கள் தெளிவு பெறுகின்றன. சரியான வழியில் சிந்தனை செய்ய முடியும். அவ நம்பிக்கை அகன்று நம்மாலும் முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை பிறக்கும். பயம் அகலும். தேவை இல்லாத பயம் என்ற மாயையிலிருந்து விடுபட முடியும். இதய துடிப்பு சீராகி, இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களில் இருந்து விடுபட முடியும்.

இது போன்று இன்னும் எண்ணற்ற மனதாலும் உடலாலும் ஏற்படும் வியாதிகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

ஆனால் தொடர்ந்து நான் சொல்லி கொடுக்கும் முறையில் தியானம் செய்து வர வேண்டும். இதில் சந்தேகம் இருந்தால் எப்போது வேண்டுமானாலும் என்னை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சரி மீண்டும் தியான பயிற்சியை எப்படி செய்வது என்று கீழே விவரித்து உள்ளேன். சந்தேகம் இருந்தால் என்னை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தியானம் செய்வதற்குரிய இடத்தை உங்கள் இல்லத்திலோ அல்லது உங்களுக்கு சௌகரிய பட்ட இடத்திலோ தேர்ந்தெடுத்து கொள்ளுங்கள். அமைதியான இடம் அல்லது அறையாக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. உங்கள் இல்லத்திற்கு அருகில் உள்ள பிரசித்து பெற்ற ஆலயமாக இருந்தால் இன்னும் நல்லது. ஆலயத்தில் உட்கார்ந்து தியான பயிற்சி செய்யும்போது அபரிதமான பலன்களை பெறலாம்.

தேர்ந்தெடுக்க பட்ட இடத்தில உள்ள வெளி காற்று வீட்டிற்குள் வரும் விதத்தில் ஜன்னல்கள் அல்லது கதவுகளை திறந்து வைத்து கொள்ளலாம். வெளிக்காற்று நல்ல சுத்தமான காற்று உள்ள இடத்தில தியானம் செய்யும்போது நல்ல பலன்கள் அதிகம் கிடைக்கும்.

தியானம் செய்யும்போது வெறும் தரையில் உட்கார்ந்து செய்யகூடாது. ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது அமர்ந்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்களது உடம்பு பாகங்கள் அதாவது கைகள், கால்கள், தரையில் படக்கூடாது அல்லது தொடக்கூடாது.

தியானம் செய்யும் இடத்தில மனதிற்கு அமைதியை தரும் படங்களை மாட்டி வைக்கலாம். நடிகர் நடிகைகளின் படங்கள் பால் உணர்ச்சியினை தூண்டும் படங்கள் போன்றவற்றை மாட்டி வைக்க கூடாது.

காலையில் தியான பயிற்சியை செய்யும்போது உங்களுடைய காலை கடன்களை முடித்துவிட்டு, குளித்துவிட்டு செய்யவேண்டும்.

தியானம்
இலவச பயிற்சி புத்தகம்

தண்ணீர், காபி, தேநீர் போன்ற திரவ நிலை பானங்கள் எதுவும் சாப்பிட்டு இருந்தால் 30 நிமிடம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய தொடங்க வேண்டும்.

உணவு, சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு இருந்தால் இரண்டு மணி நேரம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சுருக்கமாக சொன்னால் வெறும் வயிற்றில் தியானம் செய்தால் பலன் மிகவும் அதிகம்.

படத்தில் உள்ளது போன்று அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.



SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359

தியானம் செய்யும்போது வெறும் தரையில் உட்கார்ந்து செய்யகூடாது. ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது அமர்ந்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்களது உடம்பு பாகங்கள் அதாவது கைகள், கால்கள், தரையில் படக்கூடாது அல்லது தொடக்கூடாது.வெறும் தரையில் அமர்ந்து எக்காரணத்தையும் முன்னிட்டு தியானம் செய்ய கூடாது.

இந்த படத்தில் உள்ளவாறு கால்களை மடக்கி கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப காலங்களில் இது போன்று கால்களை மடித்து தியானம் செய்வதற்கு சிரமமாக இருந்தால் சாதரணமாக கால்களை சம்மணம் போட்டு தியான பயிற்சி செய்யலாம். பிறகு சிறிது பயிற்சி எடுத்து கொண்டபின்பு படத்தில் உள்ளவாறு கால்களை மடக்கி தியானம் செய்யலாம்.

தியான பயிற்சி செய்யும்போது முதுகு நல்ல நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். தலை .படத்தில் உள்ளவாறு நேராக நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். தலையை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்து தியானம் செய்யும்போது உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்க குறைந்த அளவு oxygen மட்டும் உடலுக்கு போதுமானது.

அதுபோன்று நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும்போது முதுகு தண்டுகள் நேரான நிலையில் இருந்து மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் சீராக செல்லும்.

மெதுவாக கண்களை மூடவேண்டும்.

மனதை சில நிமிடங்கள் அமைதிபடுதவேண்டும். அதாவது சிந்தனைகள் எதுவும் இல்லாமல் சில நிமிடங்கள் மனது அமைதியாக இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் மனதை அமைதிபடுத்துவது சற்று சிரமமாக் இருக்கும். தியான பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யும்போது அது இலகுவாகி விடும். மனதை சிறிது நேரம்(உத்தேசமாக இரண்டு நிமிடங்கள்) அமைதி படுத்திய பின்பு

சென்ற பயிற்சியில் உங்களுக்கு சொல்லி கொடுக்கப்பட்ட மந்திரம் "ஆச்சார்யா".

இனி இந்த இரண்டாவது பயிற்சியில் சொல்லி கொடுக்கப்படும் 5 மந்திரங்களை கீழே கொடுத்துள்ளேன்.

1,"ஆனந்த"
2,"பகவத்"
3,"பிரம்மா"
4,"புத்தி"
5,"சக்ரா"

ஒவ்வொரு மந்திரமாக இரண்டு தடவை சொல்ல வேண்டும்.

அதாவது சென்ற பயிற்சியில் நான் சொன்ன ஒரு மந்திரம், இந்த முறை நான் கூறியுள்ள 5 மந்திரங்கள் ஆக மொத்தம் 6 மந்திரங்களை ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் 2 முறை சொல்லவேண்டும். ஒரு தடவை சொல்லிவிட்டு சிறிது இடைவெளி விட்டு இரண்டாவது தடவை சொல்லவேண்டும். எனவே 6 மந்திரங்களையும் 12 தடவை சொல்லவேண்டும்.

ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் மனதுக்குள் இருமுறை உதடுகள் அசையாமல் சொல்ல வேண்டும்.

முதல் முறை ஒரு தடவை "மந்திரத்தினை" மனதிற்குள்ளாக சொல்லிவிட்டு பிறகு சிறிது இடைவெளி விட்டு மீண்டும் ஒரு முறை "மந்திரத்தை" மனதிற்குள்ளாகவே சொல்லவேண்டும். உதடுகள் அசைய கூடாது. இரண்டு முறை "மந்திரத்தை" சொன்னால் அது முதல் சுற்று.

ஒரு மந்திரத்தை இரண்டு முறை சொல்லிவிட்டு அடுத்த மந்திரம் சொல்ல ஆரம்பிக்கும்போது சிறிது இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

இதுபோன்று 6 மந்திரங்களையும் இரண்டு இரண்டு தடவைகளாக மொத்தம் 12 தடவை சொல்லிக்கொண்டு வரவேண்டும். இப்படியே உத்தேசமாக 20 நிமிடங்கள் உதடுகள் அசையாமல் மனதிற்குள்ளாகவே சொல்லி கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

மந்திரங்களை ஒவ்வொரு முறையும் உதடு அசையாமல் மனதிற்குள்ளாக(மிகவும் முக்கியம்) சொல்லும்போது உங்கள் மனதிலிருந்து பல வித எண்ணங்கள் பொங்கி வெளியில் வரும். அவற்றில் பல நல்ல எண்ணங்கள், தீய எண்ணங்கள், கெட்ட எண்ணங்கள், நடந்தவை, பார்த்தவை, கேட்டவை

போன்ற பல எண்ணங்கள் வெளி வரும். அவற்றை எதையும் நீங்கள் மனதிற்குள் திரும்பவும் அடக்க கூடாது.

ஏனென்றால் அவைகள் எல்லாம் மனதில் தங்கியிருக்கும் குப்பைகள். அவைகள் வெளியில் செல்லும்போது உங்கள் மனது பரிசுதமாகிறது,. இலகுவாகிறது. மன அழுத்தம், மன இறுக்கம், கவலைகள் போன்றவை உங்கள் மனதை விட்டு நீங்குகிறது.

தேவை இல்லாத சிந்தனைகள் எண்ணங்கள் மனதை விட்டு வெளியில் செல்லும்போது உங்களுடைய சிந்தனை சக்தி வலுவடைகிறது. சிந்தனை சக்தி வலுவடையும்போது சரியாக சிந்தனை செய்ய முடியும்.

சரியாக சிந்திக்கும்போது வெற்றிகள் கிடைப்பது சுலபமாகிறது. எனவே தியானம் செய்து கொண்டு இருக்கும்போது மனதிலிருந்து வெளிவரும் சிந்தனைகளை அவை போகின்ற வாறு போக விட்டு விட வேண்டும். இது எப்படி என்றால் உணவு அருந்துவதற்காக ஒரு அழுக்கு தட்டை சுத்தம் செய்வது போன்று. மனது சுத்தமாக இருந்தால்தான் எண்ணங்கள் சுத்தமாக இருக்கும். நல்லது நடக்கும். வெற்றி கிடைக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். நல்லவற்றை பற்றி நினைக்க முடியும்.

எனவே எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு உங்கள் மனது தியானத்தின் மூலம் சுத்தபடுத்த படுகிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு உங்கள் எண்ணங்கள் சுத்தபடுத்த படுகின்றன. எண்ணங்கள் சுத்த படுத்த படும் போது சிந்தனைகள் சுத்த படுத்த படுகின்றன. சிந்தனைகள் சுத்தபடுத்த படும்போது வெற்றிகள் குவிகின்றன. உடல் நலம் பெறுகின்றன.

ஒரு முறை தியான பயிற்சி என்பது குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் செய்தால் மிகவும் நல்லது. ஆரம்ப கால கட்டங்களில் 20 நிமிடத்திற்கு சரியாக செய்ய முடியாது. அதற்காக வருத்தப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

சரி இருபது நிமிடம் சரியாக தியானம் செய்கின்றோம் என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்வது. தியானம் ஆரம்பிக்கும்போது எத்தனை மணிக்கு ஆரம்பிகிரீர்கள் என்று கடிகாரத்தை பார்த்து மணி தெரிந்து கொண்டு தியானத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

உத்தேசமாக 20 நிமிடங்கள் தியானம் செய்து முடித்து இருப்பீர்கள் என்று நினைத்தால் கண்ணை மெதுவாக திறந்து தியானத்தை முடிக்கலாம். 20 நிமிடத்திற்கு முன்பாக தியானத்தை முடித்து விட்டால் அதற்காக வருத்த பட

வேண்டியதில்லை. போக போக அது சரியாகி விடும். ஆனால் கெடிகாரத்தை நினைத்துகொண்டே இருக்ககூடாது. அலாரம் வைத்து கொண்டு தியானம் செய்யகூடாது. இருபது நிமிடம் கழித்து "மந்திரம்" சொல்லுவதை நிறுத்தி கொள்ளவேண்டும்.

மனதை சில நிமிடங்கள் எந்த வித சிந்தனையும் இல்லாது அமைதியாக இருக்க செய்ய வேண்டும்.

அதன் பின்பு கண்களை மெதுவாக திறந்து திறந்து மூட வேண்டும். ஏனென்றால் இருபது நிமிடங்கள் உங்களின் உடல் அவயங்கள் எல்லாம் அமைதியாக ஆர்ப்பாட்டம் இன்றி இருந்திருக்கும். திடிரென்று கண்ணை திறந்தோம் என்றால் ஒரு அதிர்ச்சி உண்டாகும். அதனால் மெதுவாக கண்ணை திறந்து திறந்து மூடி (உத்தேசமாக சில சிறிது நேரம் கழித்து சகஜ நிலமைக்கு திரும்பி வரலாம்.

தியான பயிற்சியை காலை, மாலை ஆகிய இரு வேளைகளில் செய்யலாம். நேரம் கிடைக்கும்போது எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

தண்ணீர், காபி, தேநீர் போன்ற திரவ நிலை பானங்கள் எதுவும் சாப்பிட்டு இருந்தால் 30 நிமிடம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய தொடங்க வேண்டும்.

உணவு, சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு இருந்தால் இரண்டு மணி நேரம் கழித்துதான் தியான பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

தியான பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேலை செய்தால் நல்லது. மூன்று வேலை செய்வதற்கு வாய்ப்பில்லை என்றால் கட்டாயம் ஒரு வேலை அதாவது காலை நேரத்தில் செய்தால் மிகவும் நல்லது.

தியானம் செய்யும்போது சுற்று புற சூழ்நிலைகளினால் ஏற்படும் சத்தங்களை நீங்கள் பொருட்படுத்த வேண்டாம். தியான மந்திரங்களை மட்டும் நீங்கள் சொல்லிவந்தால் போதும்.

தியான பயிற்சியை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும்போது பிற்காலத்தில் அவைகள் எல்லாம் ஒரு தொந்தரவாக தெரியாது அல்லது சத்தமே உங்களுக்கு தெரியாது.

எனவே இந்த அற்புத கலையினை நான் சொல்லி கொடுக்கும் விதத்தில் தினமும் பயிற்சி செய்து நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், மன அமைதி பெற்று வாழ்வில் வெற்றிகளை பெற வாழ்த்துக்கள்.

மீண்டும் ஒருமுறை தியான பயிற்சிக்கான வழிமுறைகளை சுருக்கமாக விளக்கியுள்ளேன்.

1,தியானம் செய்வதற்குண்டான இடத்தில தரையில் விரிப்பின் மேலே உள்ள படத்தின் மீது காட்டியது போல அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

2,கண்களை மூடி கொள்ள வேண்டும்.

3,உத்தேசமாக இரண்டு நிமிடம் மனதை அமைதிபடுதிகொள்ள வேண்டும்.

4,சொல்லி கொடுத்த 6 மந்திரங்களை இரண்டு இரண்டு தடவைகள் சொல்ல வேண்டும். ஒரு மந்திரத்தை சொல்லியவுடன் அடுத்த மந்திரம் சொல்ல ஆரம்பிக்கும்போது சிறிது இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

5,மந்திரங்களை சொல்லும்போது மனதில் எழும் எண்ணங்களை சிந்தனைகளை அடக்க கூடாது. அவைகளை போக விட்டு விட வேண்டும்.

6,உத்தேசமாக 20 நிமிடங்கள் ஆன பின்பு மந்திரம் சொல்வதை நிறுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

7,மனதை இரண்டு நிமிடம் அமைதி படுத்தி கொள்ளவேண்டும்.

8,கண்களை மெதுவாக திறக்க வேண்டும். டக்கென்று கண்களை திறக்க கூடாது.

9, தியான பயிற்சியை இப்போது முடித்து கொள்ளலாம்.

10, தினமும் சொல்லியவிதத்தில் பயிற்சி செய்யவும்.

நிச்சயமாக வாழ்க்கையில் நல்ல முன்னேற்றம் அமைதி ஆனந்தம் மகிழ்ச்சி பொங்கி வழியும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை .

நன்றி வணக்கம்

SPIRITUAL WORLD ORGANIZATION
MUTHUKRISHNAN
7358837359